11 recettes vegetaliennes

faciles et savoureuses

aves juste des ingredients usuels

1. Salade de lentilles – **Better Than Butter**
2. Gaspacho à la pastèque – **Beatrice Mera**
3. Salade de courgettes crues marinées – **Laure et Slox**
4. Tomates farcies – **100% végétal**
5. Gratin de brocolis à la cacahuète – **Cléa Cuisine**
6. Poêlée riz-lentilles – **Bulle Green**
7. Panna-cotta fraise verveine – **Le chant des cerises agitées**
8. Pains à hamburger – **Eco-créateurs**
9. Steack végétal pour hamburger – **Clémentine la Mandarine**
10. Clafouti cerises pistache – **La fabrique à tout**
11. Tarte au fraise crue – **Save the green**

Ce livre de recettes est associé au challenge «J'suis pas végane, mais j'me soigne.»
Les recettes qu'il contient sont le travail des blogueuses et photographes mentionnés sur chaque page ainsi que dans le sommaire.

Ce document est offert pour une utilisation personnelle. Tu peux réaliser les recettes qu'il contient autant de fois que tu le désires.

Mais ce document n'est pas fait pour que tu vendes ensuite les réalisations qui en sont inspirées.

Je te remercie et je te souhaite un bon appétit végétalien !

Tu as des questions ? N'hésite pas à me les poser par mail :
clementine@clementinelamandarine.com

salade de lentilles



ingredients

Pour 2 personnes

Pour la salade :

- 150g de lentilles vertes
- une poignée de roquette
- une dizaine de feuilles de basilic frais, hachées
- 2 tomates ou 8 tomates cerises
- 30 g de pignons de pin, grillés
-

Pour la vinaigrette :

- 2 càs d'huile d'olive
- 1 càs d'huile de noix
- 1 càs de vinaigre balsamique
- 1 cc de moutarde ancienne
- sel + poivre

directions

Cuis les lentilles.

Rince les et égoutte les.

Place les dans un saladier, **ajoute** le reste des ingrédients de la salade.

Mélange ceux de la vinaigrette, **verse** sur la salade.

Mélange de nouveau.

Sers arrosé de jus de citron et **accompagné** de pain frais.

recette de : BETTER *THAN* BUTTER

gaspacho a la pasteque



ingredients

Pour 4 entrées ou 2 plats

- ½ gousse d'ail
- 1 échalote ou ½ oignon frais
- 2 tasses de pastèque découpée en morceaux
- ¾ d'un concombre
- un avocat – ou un filet d'huile d'olive
- 1 tasse ½ de tomates coupées en morceaux
- un morceau de piment frais – ou de poivron pour moins de piquant
- le jus de deux citrons
- quelques feuilles de basilic
- ¾ de cac de sel fin
- un peu d'eau

directions

Passe tous les légumes au blender sauf l'avocat.

Puis **ajoute** dans le blender la moitié ou les trois quarts de l'avocat – selon la texture désirée et la couleur rose de la soupe, plus on met d'avocat plus cela donne une couleur sombre.

Sers en coupes individuelles ou en assiettes ou si tu es très pressée en smoothie !

recette de : beatrice mera

salade de courgettes crues marinees



ingredients

Pour 2 personnes

- 2 courgettes
- tomates cerises
- huile d'olive
- jus de citron
- basilic
- optionnel : pour un repas plus complet, de la quinoa cuite (cuis l'équivalent d'un verre pour 2 personnes pour faire un repas complet de cette salade)

note

Ce plat doit **mariner pendant 2h.** Pense à le préparer à l'avance !

directions

Épluche tes courgettes si tu les préfères ainsi.

Découpe les en très fines lanières, grâce à un économe. Découpe tes tomates cerises.

Dans un saladier, **verse** de l'huile d'olive, du citron et du basilic frais selon tes goûts.

Ajoute les courgettes et les tomates. **Mélange** à la main pour bien répartir la marinade.

L'huile d'olive et le citron sont excellents pour la peau. Après avoir brassé ta salade, ne te lave pas les mains. Offre toi un soin gratuit de la peau des mains et des avants-bras en faisant pénétré le mélange !

Laisse reposer au frais pendant 2h – mais pas beaucoup plus longtemps, sinon les courgettes rendent trop d'eau !

recette de Laure - photo de slox

tomates farcies

ingredients

Pour 4 personnes :

- 4 grosses tomates
- 125g de tofu ferme
- 2cs d'huile d'olive
- 1cs d'ail émincé ou pressé
- 1cc de coriandre fraiche émincée
- 1cc de basilic frais émincé
- 1cc de ciboulette fraiche émincée – à défaut, herbes surgelées, mais pas séchées !
- sel aux herbes
- 5 baies ou poivre fraichement moulu

directions

Préchauffe le four à 180°C.

Découpe le chapeau des tomates et évide les à la petite cuillère.
Tu peux **manger** la pulpe ou la **garder** pour une sauce tomate.

Dispose les tomates évidées dans un plat.

Émiette le tofu dans un saladier et **mélange** le avec les autres ingrédients.

Dispose la farce dans les tomates. **Recouvre** les avec leurs petits chapeaux.

Enfourne et laisse cuire 20 min.

recette de :



gratin de brocolis aux cacahuetes

ingredients

Pour 4 personnes :

- 3 grosses têtes de brocoli
- 80 g de cacahuètes (pesées après décorticage)
- 80 g de biscottes ou de chapelure
- 1 gousse d'ail
- 2 c. à soupe de persil haché
- 1 brick de 20 cl de crème liquide (soja ou autre)

directions

Détaille les bouquets de brocoli. **Pèle** la tige et coupe la partie tendre en rondelles. **Rince** bien les bouquets de brocoli et les rondelles. **Cuis** à l'étouffée pendant 15 mn, jusqu'à ce que les bouquets soient tendres.

Pendant la cuisson des brocolis, **mixe** grossièrement les cacahuètes avec les biscottes (ou la chapelure), l'ail et le persil haché. **Sale**.

Mixe les 3/4 des brocoli avec la crème. **Sale**. **Mélange** avec les bouquets de brocoli entiers et **place** dans un plat à gratin.

Parsème de chapelure à la cacahuète. **Enfourne** pour 15 mn à 180 °C et **sers** bien chaud

recette de :



poellee riz-lentilles

ingredients

Pour 4 personnes :

- 150 g de riz basmati cuit - ou autre céréale
- 110 g de lentilles
- vertes cuites - ou autre légumineuse
- 65 g de carotte - ou autre légume de saison
- 30 g d'oignon
- 2 cc de ketchup
- 1 cc de moutarde
- 1 cc d'ail semoule ou 1 gousse d'ail
- 1 cc de thym
- 1 pincée de muscade
- 1 cc d'huile pour cuisson (olive, coco)
- 100 mL de bouillon de légumes (ou d'eau avec 1 pincée de sel)
- poivre
- ciboulette

directions

Lave et coupe la carotte en tous petits dés.
Émince finement l'oignon.

Mets l'oignon, le ketchup, la moutarde, l'ail, le thym et la muscade dans un récipient et **mélange**.

Chauffe l'huile dans un wok ou une poêle, **fais y revenir** le mélange pendant 5 minutes **en remuant** régulièrement.

Ajoute le bouillon de légume et **laisse mijoter** à feu moyen pendant 5 minutes.

Ajoute les lentilles, le riz et la ciboulette ciselée, **laisse mijoter** pendant 5 minutes à feu moyen en mélangeant régulièrement.

Ajuste l'assaisonnement, sers en saupoudrant de poivre et en décorant d'un peu de ciboulette.

recette de :





panna-cotta fraise et verveine

ingredients

pour 5 verrines de 20cL

- 400g de Tofu Soyeux
- 20cl de crème soja liquide12cl de sirop de verveine - ou de menthe, orgeat...
- 100g de fraises fraîches
- 20cl de coulis de fraise ou 200g de fraises mixées
- 1g d'agar-agar

directions

Équeute les fraises, **rince** les et **détaille** les en deux ou 4 morceaux selon la taille. **Dispose** les au fond de tes verrines.

Dans une casserole, **fais bouillir** la crème avec l'agar-agar. Dès que les premières bulles apparaissent, même petites, **stop** ta plaque et **compte** environ 30 secondes de chauffe.

Ajoute le sirop de verveine et le tofu soyeux. **Mixe** longuement jusqu'à obtenir un mélange homogène et mousseux.

Verse sur les fraises dans tes verrines. **Laisse refroidir** puis **place** au réfrigérateur, 2h au minimum, une nuit de préférence.

Au moment de servir, **recouvres** tes verrines jusqu'au bord de coulis de fraises et **décore** d'une fraise si tu le souhaites.

recette de :



Le chant des cerises agitées...

Blog de recettes Bio, plutôt végé, maxi bavard et un poil déjanté

pains a hamburger



ingredients

pour 4 pains

- 250g de farine
- 50ml de lait végétal
- 75 ml d'eau tiède
- 1/2 cc de sel
- 2.5 cc de sucre
- 1/2 cc de levure à lever
- 4 cs d'huile d'olive
- des graines de pavot (c'est local), ou des graines de sésame pour décorer les pains

directions

Mélange bien tous les ingrédients secs à la main (farine, sel, sucre, levure). **Ajoute** les ingrédients liquides (lait végétal, eau, huile) progressivement. **Malaxe** bien avec des mains propres.

Une fois le tout mélangé, **pétrie** la pâte en l'étirant et la ramenant en boule plusieurs fois.

Fais une boule et laisse reposer 1h sous un torchon.

Une heure plus tard, **fais des boules** avec la pâte de la taille de ta paume jusqu'à ce qu'il ne reste plus de pâtes. Puis **étale** les sur une plaque et du papier cuisson.

Laisse reposer 30 minutes à 1h sous le torchon.

Une fois la pâte bien reposée, **fais cuir** les petits pains dans un four préchauffé à 120° durant 20 minutes environ (surveille la cuisson).

recette de : eco-createurs.com le site sur l'éco-création

steack vegetal pour hamburger

ingredients

pour 4 gros steack

- 300g haricots rouges cuits – environ 150g de haricots avant cuisson ou en boite
- 150g de champignons
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail – ou de l'ail déshydraté
- farine
- huile d'olive
- sel, poivre et autres épices de ton choix – cumin, paprika, piment…

note

Si tu utilises des haricots frais, ils doivent **tremper pendant 24h.**

directions

Fais tremper tes haricots rouges environ 24h.

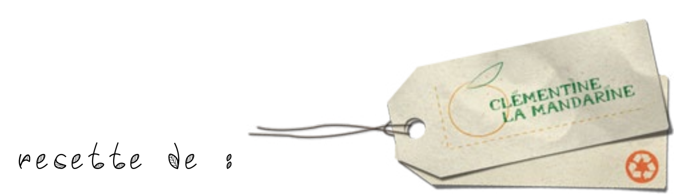
Cuis les à la cocotte minute approximativement 30 minutes ou dans l'eau bouillante 2h environ.

Émince l'oignon, l'ail et les champignons. **Poêle** tes champignons sans matière grasse, à feu moyen, jusqu'à ce qu'ils aient rendu toute leur eau. **Ajoute** un peu d'huile d'olive, puis les oignons et l'ail. **Sale, poivre, épice** selon tes goûts et **cuits** jusqu'à ce que les oignons soient tendres.

Une fois tes haricots cuits, **écrase** les à la fourchette ou **mixe** les. **Ajoute** les au mélange de légumes dans la poêle et **mélange**.

Façonne de petites galettes à la main. **Enrobe** les de farine et **fais les revenir** à la poêle ou dans un appareil pour griller la viande.

recette de :



clafouti aux cerises et à la pistache



ingredients

- 3cs de crème de riz
- 125ml d'eau
- 130g de sucre
- 80g de farine de blé
- 2cs d'huile d'olive
- 250ml lait de riz
- 1 cac de tapioca
- 1 pincée de sel
- un saladier de cerises (peut être une soixantaine)
- une vingtaine de pistaches non salées

directions

Chauffe l'eau, **verse** la crème de riz, laisse épaissir.

Hors du feu, **incorpore en fouettant** le lait, le sucre, la farine, l'huile.

Ajoute une petite cuillère de tapioca.

Place les fruits au fond du plat, **verse** l'appareil et **parsème** de pistaches.

Cuis 30 minutes à 210°C.

recette de :

La fabrique à tout

cuisine, lectures et travaux d'aiguille...

tarte crue aux fraises



ingredients

Pour la pâte à tarte :

- 2 tasses de noisettes ou amandes - trempées 1 nuit
- 2 tasses de dattes dé-noyautées - trempées 10 min si elles sont dures

Pour la garniture :

- 1 petite barquette de fraises
- 1 tasse de noix de cajou - trempées 12 heures
- 3 à 4 cuillères à soupe de sirop d'agave
- 1 tasse d'eau,
- de la vanille en poudre ou une gousse de vanille

directions

Mixe les amandes afin de les réduire en poudre épaisse. **Saupoudre** ton plat à tarte d'une poignée de cette poudre : cela permet à la pâte d'être plus facile à démouler et couper par la suite.

Ajoute les dattes au reste de la poudre dans le mixeur et **mixe** jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé.

Verse le mélange dans ton plat à tarte et **étale** uniformément avec le bout de tes doigts cette pâte sur l'ensemble de ton plat, comme tu le ferais avec une pâte brisée. **Mets** aux frais quelques heures afin que la pâte durcisse un peu.

Pour la garniture, **mixe** tes noix de cajou avec le bol d'eau jusqu'à l'obtention d'une crème épaisse. **Ajoute** le sirop d'agave, la vanille et un peu d'eau si besoin, puis **mixe** encore le tout afin de bien mélanger le sirop à la crème. **Mets au frais** le temps de temps de préparer tes fraises.

Rince les fraises, **équeute**-les, puis **coupe**-les dans le sens de la longueur en fines lamelles.

Une fois que ta pâte à tarte crue a durcie, **sors** la du frigidaire, puis **verse** la crème de noix de cajou dessus. Il te suffit à présent de **disposer** tes fraises coupées sur la crème.

recette de : SAVE THE GREEN